

KURSPROGRAMM Herbst 2006

Einführungskurs: die bedarfsorientierte Ernährung

- Ziel:** Sie lernen die Grundlagen der bedarfsorientierten Ernährung kennen und können diese nach dem Kurs bereits im Alltag anwenden.
- Dauer:** 1 Abend, 19.00 – 22.00 Uhr
- Kosten:** Fr. 60.—
- Datum:** Freitag, 1. September

Fortsetzungskurs: bedarfsorientierte Ernährung

- Ziel:** Sie berichten über Ihre Erfahrungen im Alltag. Wir versuchen gemeinsam, aufgetretene Unsicherheiten auszumerzen. Zusätzlich lernen Sie weitere Zubereitungsarten, Tricks und Theorie kennen.
- Dauer:** 2 x 1 Abend, 19.00 – 22.00 Uhr
- Kosten:** Fr. 60.— pro Abend
- Datum:** Freitag, 22. September und Donnerstag, 19. Oktober

Kochen mit der bedarfsorientierten Ernährung

- Ziel:** Sie lernen die Nährstoff schonende Gemüsezubereitung, die fettfreie Zubereitung von Fleisch sowie das Kochen von Hülsenfrüchten kennen. Sinnvolle Menu-Zusammenstellungen, biologischer Tagesrhythmus und aktivierende/regenerierende Nahrungsmittel werden ebenfalls erörtert. Wir kochen und geniessen gemeinsam eine Mahlzeit.
- Dauer:** 1 Abend, 18.00 – 22.00 Uhr
- Kosten:** Fr. 90.— inkl. Abendessen
- Datum:** Freitag, 27. Oktober

Basiskochkurs für Kochanfänger

Ziel: Dieser Kurs richtet sich an all jene, bei denen das Basiswissen im Kochen zu wenig gefestigt ist. Hier werden grundlegende Kochvorgänge wie dämpfen, sieden, Behandlung von Rohkost, verschiedene Zubereitungsarten von Fleisch, Gemüse und vieles mehr vermittelt. Die Freude am rationellen Selbermachen soll geweckt werden.
Unterschiede zur Fertigpizza und Fast Food sollen erlebbar und auch im Portemonnaie spürbar werden.

Allgemein: Alle 4 Kochtage richten sich ausschliesslich an Kochanfänger, an „Fertig-Food-Müde“, Väter oder Mütter, die das Ernährungsschicksal ihrer Kinder der Nahrungsmittelindustrie aus der Hand nehmen wollen.
An jedem Kurstag bereiten wir zusammen ein einfaches Menu zu mit Salat oder Gemüse, Kohlenhydraten, Eiweiss und Dessert.

Dauer: 4 x 1 Abend, 18.00 – 22.00 Uhr

Kosten: Fr. 90.-- pro Abend inkl. Abendessen

Lernmittel Buch „Tiptopf“ mitbringen, oder bei Anmeldung bestellen (Fr. 42.30)

Datum: Freitag, 25. August, 8. September, 20. Oktober und 3. November

Brot backen

Ziel: Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten hergestellt werden. Sie lernen, Brot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen, bekömmlich und lange haltbar ist.

Dauer: 1 Abend, 19.00 – 22.00 Uhr

Kosten: Fr. 60.— inklusive 1 Brot zum nach Hause nehmen

Datum: Donnerstag, 10. November

Kursanmeldung

An: Gaby Stampfli, Tel. 031 76 77 222 oder
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

Bis: spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

Kursort: Fraubrunnen oder Umgebung

Kurse werden ab 4 Teilnehmer durchgeführt

Auf Wunsch: Kurse oder Vorträge in Ihrer Firma oder bei Ihnen zu Hause für eigene Gruppen

Weitere Infos und Verkauf Kochbuch

Siehe www.manna-nahrung.ch